Guía de Acompañamiento pedagógico Chercán Radio *Episodio 6 – "Valparaíso en Cuarentena"*

Amigas/os de Chercán Radio y Fideos con Salsa TV, esta guía tiene por objetivo ser un acompañamiento al proceso de aprendizaje de las personas que sigan los episodios y contenidos que publicamos, independiente de su edad. Las dinámicas propuestas son pensadas de modo grupal, ya que de esa manera los animales sociales aprendemos más. Recuerda que el conocimiento que construimos en conjunto supera las temáticas estudiadas, también nos hace aprender quiénes son las personas que nos rodean, qué sienten y cómo se comportan en distintas situaciones. Así como un árbol que está creciendo, es fundamental regarlo para que viva, pero no todas las aguas tienen los mismos efectos...¿cómo van las aguas en casa para regar ese jardín?

Equipo Chercán Radio

Covid 19, cuarentena y pandemias

Sin lugar a dudas que este episodio y su proceso de elaboración ha sido particular: Reina la incertidumbre, no sólo en las políticas de nuestros territorios o en nuestros futuros laborales, sino que también en nuestros corazones. Quizás un niñe no esté pensando en este momento en cómo pagará las cuentas la familia, o si alcanzará la comida para el fin de mes...mucho menos cuáles son los miembros de la familia que tienen más posibilidad de enfermar ¿o si? Son integrantes que participan de su comunidad, lo expresen abiertamente o no, se lo permitan les adultes o no. De igual manera no olvidemos que leen y perciben el entorno que les rodea. Desde el equipo pedagógico de Chercán Radio y Fideos con Salsa TV te invitamos, adulta o adulto que estés leyendo esto, a abrir el espacio para conversar sobre el tema (si es que aún

no lo has hecho) y explorar ese complejo mundo de emociones que poseen les niñes con quienes vivas, puede que también descubras mucho en ellos de lo que te pasa a tí. No son tiempos para callar emociones, son tiempos de abrirnos, florecer, brotar.

Con cariño y preocupación, el equipo educativo.

♣

Consejos para sobrellevar la cuarentena priorizando la salud mental

Estos consejos están basados en la publicación realizada por la psicóloga Stephanie Alarcón, quien vivió la cuarentena en territorio europeo por mera casualidad, y a partir de eso construyó estos consejos. Puedes conocer su trabajo a través de su cuenta de instagram: https://www.instagram.com/p/B9zma43oR3P/

Quedarse en Casa

Antes de emitir cualquier juicio ético, moral o un mensaje imperativo, tenemos que reconocer que este consejo de salud no es una posibilidad real para muchas familias de Chile, ante esta situación la comunidad se encuentra en una tensión y estrés constante. Es una medida de salud, si no puedes llevarla a cabo debido a tu contexto, busca e infórmate sobre otras maneras de proteger tu salud y la de las personas de las que eres responsable.

Quedarse en casa para algunas personas puede ser más peligroso que estar en la

calle, esto se debe a que habitan con una persona que abusa de ellas, ya sea física, psicológicamente, o en la esfera de lo sexual. Ante esta situación recomendamos potenciar la comunicación, juegos de mesas, instancias donde les niñes puedan bajar sus defensas a través del diálogo y de esta manera conocer cómo van habitando el hogar: Con quiénes se sienten cómodxs, con quiénes no. Con este consejo no buscamos alarmarte, pero sí subrayar que son tiempos duros, y las personas más afectadas son en la mayoría de las ocasiones las más pequeñas del hogar. En la misma línea, si conoces alguna amistad o familiar que se encuentra viviendo la cuarentena con una persona que le violenta, puedes ofrecerle un espacio para conversar, una llamada, establecer algún código de emergencia, todo apoyo es fundamental.

Controlar el acceso a la información

Probablemente ya te estás sintiendo bastante angustiadx escuchando las noticias, prendiendo el televisor o leyendo el periódico y recibiendo tanta información que ya no sabes por dónde comenzar. Por lo demás puede que esto te obligue a repasar los conocimientos que tenías medio olvidados sobre biología, y más aún si les niñes que están bajo tu tutela te hacen preguntas más específicas sobre la pandemia. Ante esta avalancha informativa es recomendable que regules los tiempos que accedes a la información, intenta no llenarte de noticias, no tener el televisor o la radio prendida todo el tiempo emitiendo contenidos, ya que eso te mantiene en un constante estado de alarma que ya no cumple su función original de informarte.

Organiza tus tiempos y dedica una parte a la actividad física

Si tienes la posibilidad, organiza tus tiempos y construye rutinas con les niñes del hogar, otórgales tareas e invítales a comprometerse con labores del hogar. Desde hacer la cama, hasta barrer después de cada comida pueden volverse actividades educativas y de responsabilidad con su grupo humano más cercano, la familia. Del mismo modo intenta facilitar espacios de ejercicio físico, una rutina muy centrada en el teléfono o la televisión pueden aumentar el estrés tuyo y de los niñes.

Dedica tiempo a la jardinería

Ya sea que tengas patio, un pequeño balcón o una ventana donde llegue luz...¡todo sirve! Puedes plantar, trasplantar y germinar semillas para hacer un seguimiento del crecimiento de las plantas, buscar fórmulas para enfrentar plagas o experimentar con las rutas que hace el brote para alcanzar la luz evaluando también la cantidad de agua que reciben. Esto se puede volver una gran experiencia educativa, que además permite otorgarle otra medición y significado al tiempo, reduce la ansiedad en niñes y hace que los días durante la cuarentena no se vuelvan un proceso repetitivo y agobiante.

Puedes, por ejemplo, crear una libreta de seguimiento, algo así como notas de campo, en donde calculen los tiempos de germinación, anoten las conticiones de humedad y de luz y dibujen las distintas etapas de crecimiento de la planta, evaluando como va cambiando. ¡También pueden tomarle fotos con el teléfono para que puedan compararlas después! ¿Y qué pasa con el crecimiento de las personas? Comparar el crecimiento de las plantas con el de la altura que van ganando les niñes también puede abrir la puerta a muy interesantes reflexiones.

Comenta tus emociones

Lo hemos dicho antes, pero no está de más repetirlo: No eres la única persona que está sintiendo y pasando por procesos difíciles. Es positivo poder compartir qué sientes, de esa manera potenciar la empatía y las expresión de las emociones.

A continuación te invitamos a realizar un **Mapa de las Emociones**. Este ejercicio tiene por objetivo que de manera física les niñes puedan identificar las emociones que sienten y el lugar donde ésta se expresa...por ejemplo, cuando sientes ira ¿te duele la cabeza? ¿sientes que los pies te tiemblan y te dan ganas de llorar? En el mapa en blanco de un cuerpo humano puedes elegir colores y pintar las partes en que sientes cada emoción, dale un color a cada emoción para después poder identificarlas. Es

interesante que por ejemplo guíes el ejercicio proponiendo emociones y que participen todxs sin ver lo que hace el otro, para finalmente comparar si tienes cosas en común o difieren mucho: ¡sentimos de manera tan distinta a veces!

Imprime la siguiente página para llevar a cabo el ejercicio

Mi Mapa de las Emociones

¿Qué siento? Escribe la emoción y asígnale un color, luego pinta en qué parte de tu cuerpo sientes esa emoción...¡puede ser más de una parte de tu cuerpo!

Entrevista a Cuerpo de Agua

Cuerpo de Agua, la entrevistada de la Ratita Curiosa, propone una actividad muy interesante para el periodo de cuarentena: Observar los disintos tipos de vida que existen en el hogar...¿cuántas patas tienen? ¿vuelan? ¿puedes notar qué comen?

Tener una visión de los distintos seres vivos con los que convivimos nos permite construir el concepto de eco-sistema, más aún cuando podemos demostrarles a les niñes que estos seres co-existen y persisten gracias a la conexión que hay entre todos, lo mismo pasa con nuestras comunidades humanas y la relación con nuestro ambiente. Cada río, cada nube, cada montaña que nos rodea es parte de nuestra existecia, dañándo nuestro ambiente nos dañamos a nosotres mismxs.

Enlace Existen muchos documentales y películas que puedes ver relacionadas con eco- sistemas y el cuidado de nuestro medio ambiente. Pero queremos recomendarte el cortometraje “Abuela Grillo” sobre el cuidado del agua y también del respeto a nuestro ambiente. Del mismo modo, la relevancia que tienen las luchas por la protección del agua.

El enlace es el siguiente: https://www.youtube.com/watch?v=AXz4XPuB_BM

Enlace

Cuerpo de Agua tiene una página de instagram donde publica registros de su microscopio, ahí puedes encontrar diversos organismos en imágen ampliada, cada uno con sus respectivas descripciones. Te invitamos a conocer su trabajo y observar el mundo microscópico de mucho más cerca.

Instagram:
https://www.instagram.com/cuerpodeagua/

¡Canta con Chincolito MC y Garza Flow!

La salsa de Fideos con salsa

Ay coronavirus, llegaste a mi vida un día sin previo aviso, y aquí estamos,
pero no me la vas a ganar, yo sé bailar, en la cocina, en el baño, por la ventana
para que me vean del cerro de al frente, y esto dice así.

Corona... El virus de la realeza voy a subir
mis defensas con el ritmo tropical de la salsa
buena sin parar.

Quiero bailar con mis
amigues, quiero saltar en el

recreo, pero esta cuarentena
me agarra pal leseo.

Voy a mover mi cuerpo
sacudiendo el esqueleto,
voy a comer más fruta y
olvidarlo por completo.

Voy a olvidarlo por completo, voy a olvidar los completos, voy a comer más frutas, más verduras y voy a mover mi cuerpo sin parar. Sacude dónde sea.

Y me hiciste caso! Oye más fruta y verdura, grito de aguante
viene con sabrosura!

Le gritamos al miedo y el
nerviosismo bastante ritmo subiremos
las defensas a puro optimismoo

Si bien son tiempos raros saldremos de esta, yo te lo
declaro tenemos actitud, tenemos coraje, le ponemos salsa
hasta que esto baje blanca, o boloñesa, eso no interesa
ahora que nadie mira bailo encima de la mesa mesa
mesaaa
Baila, junto a los cabros. Baila,
junto a las cabras. Baila, como
dinosaurio. Baila, en la cocina
o en el baño.

Todo el mundo baila, donde sea pero
baila. Baila una salsa junto a Fideos con
salsa. Todo el mundo baila, donde sea
pero baila.

Somos muchos, somos varios, suena desde Chercán radio. Todo el mundo baila, donde sea pero baila. Desde la cocina escucha cuando baila en la ducha. Todo el mundo baila, donde sea pero baila. Garza Flow y Chincolito bailan en los arbolitos.

Opa! Donde sea pero baila, ¡Sacude! Con la Salsa de Fideos con salsa.

Chercán Radio y Fideos con Salsa es un proyecto financiado por la Alcaldía Ciudadana de Valparaíso. Puedes conocer los productos pedagógicos, episodios, guías y canciones anteriores a través de los siguientes enlaces y redes sociales.

Contact
o

fideosconsalsatv@gmail.co
m +56956424496 (Watsapp)

Nuestras Redes Sociales

Instagram: https://www.instagram.com/fideosconsalsatv/
Facebook:
https://www.facebook.com/FideosConSalsaValpo/

**Episodios Chercán
Radio**

Ep 0 - Sentimientos
https://archive.org/details/chercan-radio-capitulo-1-sentimientos_202004
Ep 1 - Fauna entre cerro y mar
https://archive.org/details/cap1_20200506 **Ep 2 - Los Dinosaurios**
https://archive.org/details/cap2_20200513 **Ep 3 - Pueblos Originarios**
https://archive.org/details/cap3_20200527 **Ep 4 - Valparaíso de antes**
https://archive.org/details/cap4listo **Ep 5 - Valparaíso actual**
https://archive.org/details/cap5_20200610

**Cancione
s**

Emochión y Chentimiento – Garza Flow y Chincolito MC
https://archive.org/details/emochionychentimientohiho **Fauna Urbana - Garza Flow ft Chincolito MC**
https://archive.org/details/garza-flow-ft-chincolito-mc-fauna-urbana
VelociTRAP – Garza Flow ft Chincolito MC
https://archive.org/details/velocitrapchercanradio **El rescate de mis raíces – Garza Flow ft Chincolito MC**
https://archive.org/details/elrescatedemisraiceschercanradio
Macha, Choro y Erizo – Garza flow
https://archive.org/details/machachoroyerizo-garzaflow **El volantín Cortao – Garza Flow ft Chincolito MC**
https://archive.org/details/elvolantincortao-garzaflo-chincolitomc

Grabado y Producido en Valparaíso (Ex-Bahía de Quintil) Chile